

## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

*Πρόλογος του καθηγητή Μαιευτικής και Γυναικολογίας, κ. Α. Αντσακλή*

### **Η ΣΥΧΝΟΤΕΡΗ ΟΡΜΟΝΙΚΗ ΠΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ 13**

1	Η ετυμολογία του Συνδρόμου .....	13
	Είναι το ΣΠΩ πάθηση της σύγχρονης εποχής; .....	15
	Γίνεται λοιπόν το ΣΠΩ ολοένα και συχνότερο; .....	16
	Το σύνδρομο με μια ματιά .....	17
	Η παραδοσιακή προσέγγιση του ΣΠΩ .....	19
	Γιατί η παραδοσιακή προσέγγιση δεν είναι αρκετή .....	20
	Μια νέα αρχή .....	23

### **ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΤΟΥ ΡΟΤΤΕΡΝΤΑΜ 25**

2	Οι πολυκυστικές ωθήκες στο προσκήνιο .....	26
	Ποια ανδρογόνα να μετρήσω; .....	26
	Οι κίνδυνοι για την υγεία .....	28
	Μήπως το πρόβλημά μου δεν είναι ΣΠΩ; .....	29
	Σε τί βοήθησε το συμβούλιο του Ρόττερνταμ .....	32
	Σε τί δε βοήθησε το συμβούλιο του Ρόττερνταμ .....	32

### **ΤΑ ΚΑΜΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 33**

3	Περί ωορρηξίας και περιόδου .....	33
	Τελικά, αυτό που έχω είναι περίοδος ή όχι; .....	35
	Το «παχύ» ενδομήτριο και τα επακόλουθά του .....	40
	Ενδομητρικό σύστημα με συνθετική προγεστερόνη (Mirena) .....	41

### **Η ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΤΡΙΧΟΦΥΙΑ 47**

4	Οι ανδρικές ορμόνες στα ύψη .....	48
	Υπερτρίχωση: Η πιο δύσκολη θεραπεία στην Ιατρική .....	50
	Μία ολιστική προσέγγιση .....	51
	Τριχοφυΐα: Έχει και κάτι καλό; .....	56

## **ΠΑΧΑΙΝΩ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΡΩΩ 59**

<b>5</b>	Γιατί παχαίνω χωρίς να τρώω;.....	59
	Δίαιτα κατά της ινσουλίνης.....	61
	Ο γλυκαιμικός δείκτης.....	61
	Αποφύγετε τις υπερβολές.....	63
	Τελικά είμαι υπέρβαρη;.....	64
Πόσα κιλά θα πρέπει να χάσω;.....	65	

## **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ (ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ) 69**

<b>6</b>	Η αντίσταση στην ινσουλίνη.....	69
	Είναι επικίνδυνη η αντίσταση στην ινσουλίνη;.....	71
	Μετρώντας την αντίσταση στην ινσουλίνη (και το μεταβολικό σύνδρομο).....	72
	Τι να κάνω αν έχω το μεταβολικό σύνδρομο;.....	73
	Ιατρικό check-up.....	74

## **ΘΑ ΜΠΩΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΠΑΙΔΙ; 77**

<b>7</b>	Η γονιμότητα είναι πολυπαραγοντική.....	77
	Η γονιμότητα στην πράξη και στο εργαστήριο.....	78
	Προβλήματα γονιμότητας στο ΣΠΩ.....	80
	Πόσον καιρό να προσπαθήσω μόνη μου;.....	81
	Βελτιώστε τη γονιμότητά σας με φυσικό τρόπο.....	82

## **ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ 85**

<b>8</b>	Πρόβλημα ωορρηξίας με φυσιολογικό σπέρμα και σάλπιγγες.....	86
	Πρόβλημα ωορρηξίας, αδύναμο σπέρμα και φυσιολογικές σάλπιγγες.....	96
	Πρόβλημα ωορρηξίας και σαλπίγγων (φυσιολογικό ή όχι σπέρμα).....	101

## **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ 107**

9	Σακχαρώδης διαβήτης .....	107
	Διαβήτης στην εγκυμοσύνη .....	110
	Υπέρταση, χοληστερίνη και αγγειοπάθειες.....	112
	Παθήσεις των γεννητικών οργάνων .....	114

## **ΝΕΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ 117**

10	Θεραπεύοντας το σύμπτωμα .....	117
	Θεραπεύοντας την αντίσταση στην ινσουλίνη.....	119
	Μια ολιστική προσέγγιση.....	120
	Μία νέα στάση ζωής.....	122
	Το όραμα μιας πολυκλινικής .....	124

## **ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ 131**

11	Βελονισμός.....	132
	Φυτοθεραπεία .....	133
	Αρωματοθεραπεία .....	137
	Ομοιοπαθητική ιατρική .....	138
	Ρεφλεξολογία .....	138

## **12 ΟΙ ΠΟΛΥΚΥΣΤΙΚΕΣ ΩΘΗΚΕΣ ΣΤΟ INTERNET 141**

<i>Βιβλιογραφία.....</i>	145
<i>Γλωσσάριο.....</i>	147